



## RETREAT

### BUCHVERÖFFENTLICHUNG & SEMINAR

- DATUM** 18. und 19.11. 2023
- ZEITEN** Anreise Samstag bis 10.00 / Beginn 10.30 / Ende Sonntag ca. 15.30
- THEMEN**
- Funktionelles Karate
  - Basis und Verständnis der Grundtechniken
  - Partnerübungen und Drills
  - Der Weg zum Bunkai
  - Die Universalität der Bewegungen
  - Muchimidi, Hikite, Morote und andere gewohnt ungewohnte Methoden
- KOSTEN** 125 € / Teilnehmer
- LEISTUNG** ca. 12 Stunden intensives Training und Lehrgespräche  
+ handsignierte Erstausgabe von „FUNCTIONAL KARATE“  
+ Teilnehmer Zertifikat
- ANMELDUNG** schriftlich per E-Mail an [shinshi@ryukyu-bujutsu.de](mailto:shinshi@ryukyu-bujutsu.de)  
Die Buchung ist nur bei Bezahlung der Seminargebühr bis 05.11. 2023 gültig!!

#### ACHTUNG!

Im Seminarpreis sind Übernachtung und Verpflegung nicht mit inbegriffen.

Bitte unbedingt rechtzeitig selbständig buchen unter

<https://www.berggasthof-almagmach.de/>

FUNCTIONAL KARATE, das neue Buch von Andree Kielholtz, beschäftigt sich mit den Grundlagen des Karate, und warum genau diese Grundlagen Karate zu einem effektiven Selbstverteidigungssystem werden lassen. Im Buch werden alle Basistechniken genau analysiert, und auf logische Weise in ein funktionierendes Kampfsystem eingebettet. Unabhängig von Karate Stilen werden die Prinzipien, die in diesem Buch erklärt werden, dein Karate auf ein anderes Level heben. Neben diesen Grundlagen enthält FUNCTIONAL KARATE einen einfachen Leitfaden für die Entschlüsselung der stilspezifischen Kata (Bunkai), räumt mit Mythen des Karate auf, und erklärt eingehend klassische Konzepte wie Meotode, Hikite, Muchimi aber auch moderne Trainingsmethoden und vieles mehr. FUNCTIONAL KARATE ist somit das erste deutschsprachige Buch, welches sich mit dieser Thematik auseinandersetzt! Die offizielle Buchveröffentlichung findet am 18. November 2023 im Rahmen des Retreats in Immenstadt im Allgäu statt. In einem zweitägigen Intensivseminar arbeiten wir in einer kleinen Gruppe von maximal 12 Teilnehmern an einer Vielzahl von Möglichkeiten, wie Karate erneut zu einem funktionellen Selbstverteidigungssystem wird. Dabei entschlüsseln wir nicht nur das „Wie?“, sondern beschäftigen uns eingehend mit dem „Warum?“ Techniken auf eine bestimmte Art und Weise ausgeführt werden, welche Aufgaben Stellungen einnehmen, und wie klare Strukturen zwangsläufig zu einem logischen System verschmelzen. Das Seminar ist für Karateka aller Stile geeignet. Da die Gruppe im selben Hotel untergebracht ist, freue ich mich besonders auch auf den Austausch zwischen und nach den Seminareinheiten! Für weitere Fragen stehe ich gerne unter [shinshi@ryukyu-bujutsu.de](mailto:shinshi@ryukyu-bujutsu.de) zur Verfügung.

Anreise / Unterkunft: Für unser Retreat haben wir eine besondere Location gewählt, den Berggasthof Almagmach. Da dieser nur zu Fuß bzw. via Shuttle zu erreichen ist, bitten wir die Teilnehmer sowohl die Abholung als auch die Unterkunft unter dem oben angegebenen Link selbstständig zu organisieren. Seit gespannt auf eine großartige Location mitten in den Allgäuer Bergen.

Selbstverständlich können die Teilnehmer auch anderweitig eine Unterbringung buchen, falls dies gewünscht ist.